Mai sînt 174 de zile pînă la J.O. de la Roma

Porțile lotului nostru olimpic sînt deschise fiecărui tînăr sportiv care va dovedi prin pregătirea și măiestria sa că merită cinstea de a reprezenta culorile patriei la întrecerea sportivă supremă.

Jocurile Olimpice de vară de la Roma nu mai sînt chiar așa departe. 174 de zile ne despart de începutul marelui și mult așteptatului eveniment. Știrile sosite din toate colțurile lumii vorbesc despre un ritm de pregătiri nemaiîntîlnit în istoria acestei competiții. Se poate prevedea de pe acum că în capitala Italiei va avea loc cea mai aprigă și cea mai disputată ediție din cele pe care le cunoaște istoria Olimpiadelor moderne.

Sportivii noștri vor merge la Roma cu un frumos prestigiu cucerit cu patru ani în urmă în îndepărtata Australie. Succese răsunătoare au repurtat acolo sportivii purtînd pe piept inscripția „ROMÎNIA". Locul 8 ca număr de medalii și locul 11 în clasamentul neoficial pe națiuni, din peste 60 de țări participante, a reprezentat o performanță remarcabilă a tinerilor noștri sportivi, care au concurat cu un nespus avînt și cu o irezistibilă voință de victorie. Sportul nou din Republica Populară Romînă a devenit cunoscut și admirat în lumea întreagă.

Dar putem oare să ne culcăm pe laurii succesului de-atunci? Nici de cum! Tineretul sportiv al patriei are datoria de onoare ca la J.O. de la Roma să apere faima cucerită. Există pentru aceasta toate condițiile. Nu ne putem plînge de lipsa sportivilor de valoare, de lipsa elementelor tinere și talentate. Condițiile asigurate mișcării de cultură fizică și sport sînt admirabile. Pregătirile au început din vreme și se desfășoară în conformitate cu planurile și graficele stabilite. Tot ce se cere sportivilor se poate concretiza pe scurt astfel: MUNCĂ, MUNCĂ și iar MUNCĂ! În acest fel ei pot răspunde la grija părintească a partidului și guvernului, astfel pot mulțumi poporului care înconjoară cu dragoste și atenție pe sportivi.

În presă au apărut normele olimpice. Ele sînt rezultatul unei analize minuțioase a posibilităților sportului și sportivilor noștri. Ele au fost alcătuite pe baza unui studiu științific profund. Și sînt cu totul realizabile. Pentru orice amator de sport este evident că a prezenta la Roma o echipă care se integrează în normele stabilite înseamnă a merge cu șanse la locuri fruntașe în probele la care reprezentanții noștri iau startul. Se vor părea multora destul de grele normele olimpice. E drept că nu sînt nici ușoare. Dar și participarea la Olimpiadă este cinstea cea mai mare care se poate acorda unui sportiv. Din lectura normelor de atletism, de pildă, vedem că realizarea lor ar însemna doborîrea recordurilor țării în marea majoritate a probelor. Sînt normele prea ridicate? Credem mai curînd că unele recorduri au o valoare prea scăzută față de cerințele internaționale ale atletismului contemporan. Și același lucru se poate spune și despre alte discipline.

Nu ne îndoim că pătrunși de însemnătatea evenimentului sportiv pe care îl au în față, tinerii noștri vor depune toate eforturile ca să-i facă față cu cinste. Va fi din partea lor dovada patriotismului fierbinte, a dorinței nestrămurite de a ridica și mai sus gloria sportivă a patriei noastre dragi.

„Secretul" performanțelor Iolandei Balaș

Liniștea învăluie stadionul. În turnanta locului pentru înălțime, atleta se concentrează pentru cîteva clipe privind stăruitor la ștacheta peste care trebuie să treacă! Urmează cîțiva pași ritmați, o bătaie puternică și corpul prinde să zboare... A trecut! Atleta cade în nisip în momentul în care miile de spectatori se ridică în picioare izbucnind în aplauze... Iolanda Balaș a mai doborît un record al lumii!

Iubitorii sportului apreciază cum se cuvine valoarea rezultatelor Iolandei și cunosc bine seriozitatea cu care se pregătește. Totuși, sîntem convinși că prea puțini dintre cei care-i urmăresc evoluțiile își pot închipui volumul uriaș al muncii pe care o desfășoară Iolanda Balaș în antrenamentele ei. Am urmărit-o cu atenție la cîteva ședințe de pregătire și am rămas adînc impresionați de rîvna deosebită cu care se antrenează pentru acest sezon care culminează cu Jocurile Olimpice de la Roma. Aveam intenția să vă relatăm noi cîteva aspecte ale pregătirii ei, dar parcă e mai bine să-i dăm cuvîntul chiar ei...

„Am început pregătirile pentru sezonul atletic al anului 1960 încă de la 20 noiembrie, dată cu mult mai timpurie decît în oricare alt an. În fața mea stau o serie întreagă de obiective, unul mai important decît altul, legate de participarea la concursurile acestui an și în mod cu totul special de J.O. Doresc din tot sufletul ca acolo pe „Stadio dei Centomila" să obțin victoria pentru culorile Republicii noastre iubite. O victorie la care mă gîndesc încă din clipa în care am terminat concursul de la Melbourne. De atunci, de la J.O. din 1956, tot ceea ce am făcut în domeniul atletismului a fost subordonat întrecerilor de la Roma, unde țin neapărat să-mi iau revanșa.

Anul trecut, după ultimul concurs de la Roma (12 octombrie), am făcut o „pauză" de cîteva săptămîni și de la 20 noiembrie mi-am început pregătirea. Planul acestei pregătiri a fost întocmit cu minuțiozitate, împreună cu antrenorul meu Ion Söter, urmărind ca nivelul cel mai înalt al formei mele sportive să fie atins la sfîrșitul lunii august și începutul lui septembrie, în perioada J.O.

Față de anii trecuți, în metodele mele de pregătire nu a intervenit absolut nimic nou. Noul, dacă poate fi numit astfel, apare în ceea ce privește volumul muncii efectuate. În comparație cu anii precedenți, mă antrenez acum cu mult mai multă intensitate și trebuie să recunosc că mă simt foarte bine. Sînt perfect sănătoasă și am multă poftă de lucru, iar apropierea Jocurilor Olimpice reprezintă un stimulent din ce în ce mai puternic.

De la „inaugurarea" pregătirilor pentru noul an și pînă astăzi am efectuat aproape 80 de antrenamente. Accentul principal a fost pus pe dezvoltarea calităților fizice de bază, în special pe dezvoltarea forței. Am lucrat foarte mult cu halterele, am făcut gimnastică și multă alergare pe teren variat. Primul antrenament la ștachetă l-am efectuat abia în februarie și rezultatele au fost mulțumitoare. Am pus ștacheta la 1,70 m și am sărit-o de cîteva ori. Mai sus n-am pus-o! Nu fac niciodată așa ceva la antrenamente. Am destul timp pentru aceasta la... concursuri!

În cele cîteva luni cît au mai rămas pînă la Roma, mă voi pregăti — în continuare — tot atît de serios și mă angajez să nu precupețesc nici un efort pentru a putea obține în 1960 rezultate dintre cele mai bune".

430 kg: greu, dar realizabil!

Pe Lazăr Baroga l-am întîlnit la antrenament. Se pregătea de zor sub îndrumarea antrenorilor. Stătea pe spate împingînd fără un efort prea mare o bară de peste 120 kilograme. Apoi, după un timp îndelungat de muncă intensă în care campionul și recordmanul nostru a lucrat la paralele, inele și bineînțeles cu halterele, am intrat într-o scurtă discuție:

— Ce părere ai despre noua normă olimpică?

— Pentru mine norma fixată este 430 kg, pentru că trebuie să știți că sînt... semigreu. Este o normă mare, dar nu mi se pare de nerealizat. Mă simt într-o formă foarte bună și obțin la antrenamente fără nici un efort 400 kg. Și notați bine: sînt abia în perioada pregătitoare, cînd obiectivul meu principal este dezvoltarea forței și nu performanța.

— Cum vei putea realiza 430 kg?

— Va trebui să muncesc mult, pentru a-mi dezvolta forța, în special cea a mîinilor. Nu voi precupeți nici un efort pentru a realiza acest rezultat de valoare mondială. Deși nu-i lucru ușor. Să facem un calcul simplu: trebuie să „împing" 140 kg, să „smulg" 125 kg și să „arunc" 165 kg.

— Ce înseamnă obținerea acestei norme?

— În primul rînd, realizarea unui total de 430 kg reprezintă 4 noi recorduri republicane. Apoi cu un asemenea rezultat la Jocurile Olimpice voi putea ocupa cu siguranță un loc onorabil printre primii șase. Să nu uităm că printre adversarii mei la „semigrea" se numără halterofili de mare valoare mondială: sovieticul Arcadi Vorobiev, englezul Martin, americanul Shepard, polonezul Balus...

Într-adevăr, este o cinste să concurezi pentru primele locuri cu asemenea adversari. Și Baroga nu va precupeți nici un efort pentru a îndeplini norma fixată.

I. O.

Simion Ismailciuc despre medalia de la Melbourne și cea... pe care vrea s-o cucerească la Roma

— Am început de pe acum să simt emoțiile concursului de la Roma... ne-a răspuns zîmbind Ismailciuc, zilele trecute, cînd — întîlnindu-l — i-am adresat obișnuitul „ce-i nou?"...

— Ce ne poți spune despre pregătiri?

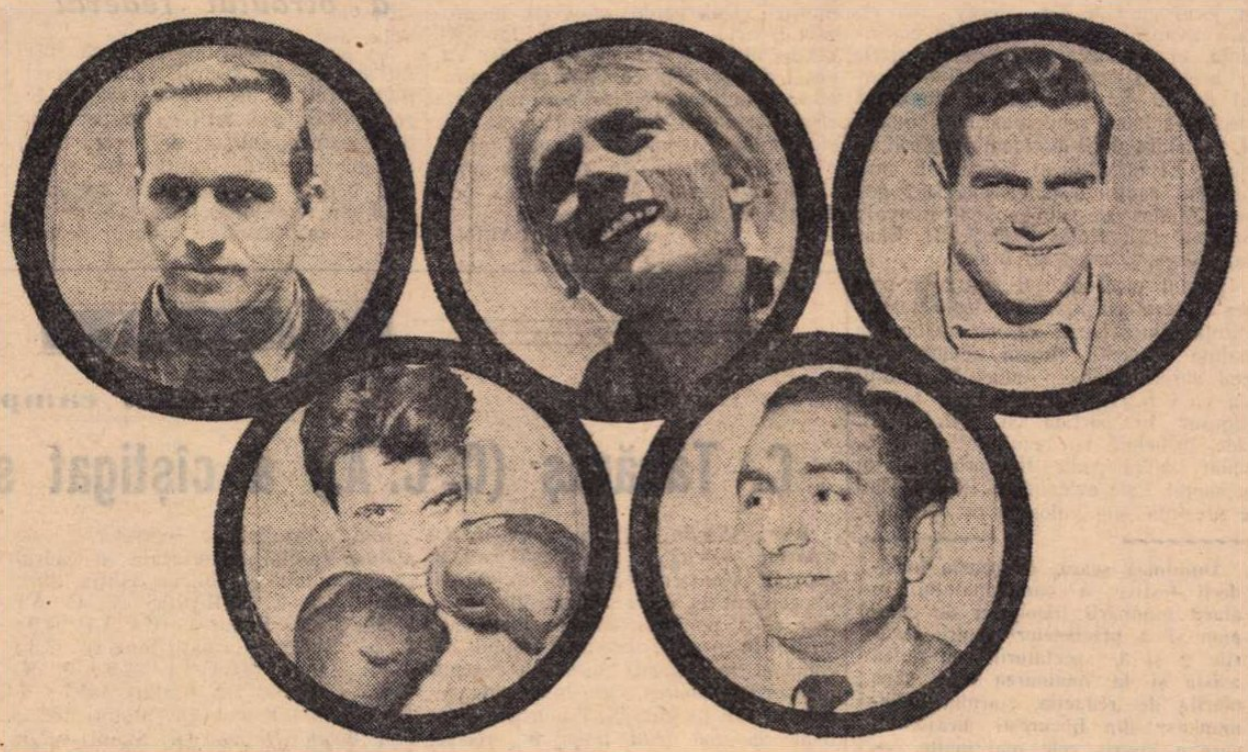
— Nu numai eu, ci și ceilalți canoiști fruntași, stăm bine la acest capitol. În timpul iernii, la munte, am lucrat temeinic pentru pregătirea fizică generală. Lucrul cu haltere, extensoare, mingi medicinale, gimnastica, alergările pe teren variat ne-au folosit din plin. Așteptăm cu încredere ieșirile pe apă.

— Despre șansele noastre în probele de canoe ce crezi?

— Mai întîi, țin să-mi exprim convingerea că la Roma nivelul întrecerilor va fi mult mai ridicat decît la Melbourne. În primul rînd, pentru că pe plan internațional s-au făcut mari progrese atît în tehnica vslitului, cît și în tehnica construcției de ambarcațiuni, element de multe ori decisiv în desemnarea unui învingător, mai ales în cursele pe distanțe mici. În al doilea rînd, pentru că — prin scoaterea din program a celor două probe de fond care au figurat în programul din 1956 — toți canoiștii de valoare din lume se vor concentra pe numai două medalii de aur: la simplu și la dublu pe 1000 metri. În plus, trebuie ținut seama că, spre deosebire de Melbourne, concurenții probelor de viteză de la Roma vor intra odihniți în concurs, fără oboseala unei probe de lungă distanță desfășurată în ajun, cum au stat lucrurile acum 4 ani.

În aceste condiții, misiunea celor ce vor reprezenta țara noastră la J.O. la probele de canoe este dificilă. Cu atît mai dificilă, cu cît noi avem de apărat prestigiul cucerit pe lacul Ballarat. În ceea ce mă privește, muncesc cu toată seriozitatea, cu toată dragostea, pentru a atinge un nivel de pregătire care să-mi dea posibilitatea de a face parte dintre canoiștii care vor purta culorile țării pe lacul Albano, fie la simplu, fie la dublu. Medalia olimpică de aur pe care o am îmi creează obligația de a mă pregăti din răsputeri pentru a putea face parte din echipă și a-mi apăra eu însumi titlul cucerit.

Perseverența, dîrzenia, seriozitatea în pregătire, munca temeinică zi de zi, ceas de ceas, iată explicația marilor performanțe ale lui Ismailciuc. Pentru Roma, „Senia" se pregătește cu mai multă atenție ca oricînd. Un motiv, deci, să privim cu încredere și rezultatele sale din acest an.



Cinci din „olimpicii" noștri. De la stînga la dreapta, sus: S. Ismailciuc, Iolanda Balaș, L. Baroga; jos: Gh. Negrea și St. Petrescu.

Meciul cu Scoția — o etapă importantă în pregătirea boxerilor

L-am întîlnit în drum spre sala de antrenamente. Era împreună cu antrenorul Lucian Popescu. Volubil — ca întotdeauna — Gh. Negrea ne-a împărtășit fără ocol gîndurile:

— În momentul de față obiectivul cel mai apropiat care stă înaintea noastră este meciul de la 10 martie împotriva Scoției, care constituie o verificare a posibilităților noastre înainte de Roma. Desigur, vor mai urma și alte partide internaționale, dar aceasta fiind prima din acest an o așteptăm cu deosebit interes.

— ...Și putem spune că ea a constituit o primă etapă în cadrul pregătirilor olimpice, un veritabil examen — intră în vorbă Lucian Popescu.

— Iar noi dorim să-l trecem cu o notă cît mai bună — a continuat Negrea. Scoțienii practică un box foarte combativ și tehnic. În ultima confruntare, acum un an la Glasgow, am terminat la egalitate cu ei, iar în al doilea meci la Dundee i-am învins cu 6—4. Atunci am cîștigat înainte de limită împotriva lui A. Thomson și W. Bannon. Acum vreau să dovedesc că victoriile mele nu au fost întîmplătoare ci au avut la bază o pregătire serioasă.

— Cum stai cu pregătirile?

— Sala de antrenamente mi-a devenit al doilea... cămin. După cum am mai spus, întîlnirea cu Scoția constituie o verificare înainte de Olimpiadă. Și eu de pe acum mă gîndesc la Roma. În prezent caut să-mi perfecționez unele lovituri și să-mi măresc puterea de concentrare. Nu vreau să pățesc ca la ultimele „europene" cînd, din neatenția și reținerea mea, o lovitură a lui Pietrzykowski m-a făcut să pierd titlul. Pentru aceasta lucrez la „mănuși" cu boxeri de categorie inferioară, în special cu Mihalic și Cișmaș, care au o viteză de-a dreptul debordantă. Dar, iată că mi-au și șosit partenerii de antrenament — ne spuse Negrea, arătîndune pe Mihalic și Cișmaș, care se îndreptau și ei spre sala de antrenament.

Sper să depășesc la Roma 590 de puncte!

Abia făcuserăm doar cîțiva pași, după intrarea pe frumoasa bază sportivă de la Dinamo, și dinspre poligonul de tir se auzeau numeroase răpăituri. Semn bun! Trăgătorii noștri fruntași, cei care se pregătesc pentru Olimpiadă sînt la datorie... Pe unul din standuri se află Petre Mocuță, iar în spatele lui, campionul olimpic Ștefan Petrescu, maestru emerit al sportului, care își făcea antrenamentul în „sec". Alături, antrenorul federal Petre Cișmigiu urmărea cu atenție fiecare mișcare dînd indicații cînd unuia, cînd celuilalt.

— Cele aproape șase luni care ne-au mai rămas pînă la Roma — *ne-a spus antrenorul Petre Cișmigiu* — înseamnă pentru trăgătorii noștri fruntași tot atîtea luni de muncă intensă. Să nu uităm că de la Melbourne încoace nivelul performanțelor a crescut și de aceea cred că la Roma se va cîștiga cu o medie de peste 590. Așa că lupta va fi foarte grea!

— Într-adevăr, întrecerea de la Roma se anunță extrem de dificilă — *a intervenit Ștefan Petrescu, care luase o mică pauză.* De aceea noi ne pregătim și vom continua antrenamentele cu multă seriozitate și atenție. De altfel și condițiile de pregătire de acum — materiale și asistența tehnică — sînt mult îmbunătățite față de 1956. Pentru moment, antrenamentul meu se axează pe studierea seriilor lungi. Voi trece apoi la legarea seriilor și perfecționarea tehnicii, punînd în aplicare și diferite teme cu caracter tactic și moral-volitiv. Participarea la „Cupa primăverii" de la sfîrșitul lui martie, iar apoi la „internaționalele" de la București dintre 18-22 mai mă va ajuta la îmbunătățirea continuă a pregătirii.

Întreaga pregătire pînă la Roma necesită muncă și iar muncă. De aceasta sîntem convinși noi toți cei care ne pregătim aici. Urmînd un program de pregătire metodică sper să ating cifre superioare celor de pînă acum, adică peste 590, cu care să-mi pot apăra cu succes la Roma medalia cucerită la Melbourne — *a încheiat discuția noastră Ștefan Petrescu.*